

## تغذیه ، ایمنی و کرونا

### مقدمه

شیوع بالای ویروس کرونا ( COVID-19 ) در کشورهای بریتانیا و امریکا مشکلات فراوانی را به همراه دارد. یکی از دلایل اصلی گسترده همه گیری در این کشورها شیوع بالای اضافه وزن و چاقی است. تقریباً در ۷۰ درصد مبتلایان عوارض شدید مستقیم یا غیر مستقیم به اضافه وزن و چاقی و افزایش فاکتورهای التهابی در این افراد است که سیستم ایمنی را درگیر می کند. از طرف دیگر بی تحرکی نیز سبب تضعیف سیستم ایمنی می شود در حالی که فعالیت ورزشی با شدت و مدت متوسط و مناسب سبب افزایش گلبول های سفید و آنتی بادی ها شده و می تواند به سلامت فرد کمک کند.

### توصیه های اصلی تغذیه ای و پیشگیری

رعایت رژیم غذایی متعادل و متنوع ، بهداشت فردی و اجتماعی، خواب مناسب، کنترل استرس

### در دوره نقاهت بیماری:

توجه به دریافت مایعات ، آب سبزیجات و میوه ها ، آب هندوانه، گوجه، هویج، کرفس جهت رقیق کردن ترشحات مجرای تنفسی

استفاده از غذاهای ابکی: سوپ ها و آش ها

میوه و سبزیجات آب پز و دورچین جهت تحریک اشتها و تامین ریز مغذی ها

توجه به دریافت منابع ویتامین A : فلفل دلمه ای قرمز و سایر سبزیجات و میوه های قرمز-زرد و نارنجی و کارتنوئیدها جهت تامین سلامت ریه ها

نکته: حرارت متوسط به صورت آب پز و بخار پز جذب ویتامین A را در مواد غذایی افزایش می دهد.

منابع ویتامین ث: سبزیجات و میوه های زرد و سبز و پیاز خام

منابع پروتئین تامین کننده آهن و روی

کربوهیدرات های پیچیده حداقل در یک وعده در روز

استفاده از روغن های گیاهی و منابع خوب اسیدهای چرب ضروری

عسل جهت افزایش ایمنی و کاهش سرفه

زردچوبه به عنوان یک ضدالتهاب قوی

سیر-پیاز و زنجبیل جهت افزایش ایمنی همپنین کلم بروکلی و اسفناج به عنوان منابع خوب ویتامین A و C

ماست

بادام

زنجبیل-موز و لیموترش جهت کنترل تهوع

پودر سبوس گندم-سوپ و سالاد جهت یبوست

استفاده از صبحانه و نیز ۲-۳ میان وعده در طول روز جهت تامین انرژی و ریز مغذی ها

## ممنوعیت ها

غذاهای سنگین-پر چرب و فست فود-ترشی-سرکه-شورها-نمک-سس خردل-فلفل-شیرینی ها-آب میوه های صنعتی-شکر-نوشابه-قهوه-نسکافه-شکلات تلخ-چای غلیظ-شیر و لبنیات(بجز انواع پروبیوتیک)بدلیل ایجاد موکوس در دستگاه تنفس

مصرف زیاد سیر و زنجبیل- منع مصرف سبوس در صورت ابتلا به اسهال -چربی های حیوانی- عدم استفاده از روغن های گیاهی جهت سرخ کردن

## مکمل های احتمالا موثر با تجویز پزشک:

ویتامین ث ۳۰۰۰ میلی گرم در روز به شکل منقسم و به فرم سدیم اسکوربات

منیزیوم ۴۰۰ میای گرم در روز به فرم سترات-مالات و کلراید

ویتامین D3 روزانه در بزرگسالان ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ واحد و در کودکان ۴۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین المللی

روی ۲۰ تا ۴۰ میلی گرم در روز

## تب و عفونت

تامین کافی انرژی - پروتئین-ویتامین و املاح

افزایش هر ۱ درجه سانتی گراد درجه حرارت بدن سبب افزایش ۱۳٪ در متابولیسم پایه می شود لذا تامین آب و مایعات در حجم کم و مکرر و نیز تامین املاح بدن سدیم و پتاسیم الزامی است.

## فعالیت ورزشی

فعالیت های ورزشی نباید شدید و طولانی باشد چراکه سبب تشدید عفونت های مجاری تنفسی فوقانی (URIT) می گردد.

پلی فنول ها(کورسیتین)-پروبیوتیک ها (Friendly Bacteria)- جینسنگ-اکیناسه-کورکیومین(زردچوبه)- آهن-روی -منیزیوم-منگنز-سلنیم و ویتامین های A-D-E-B6-B9-B12-C در سیستم ایمنی بدن و سلامت دستگاه تنفسی بدن موثرند.

## خلق و خو و عوامل روحی -روانی

با توجه به شیوع این ویروس و قرنطینه خانگی متأسفانه شرایط افسردگی-استرس-خستگی-تغییرات اشتها-خواب و انگیزشی تمام افراد جامعه را تحت تاثیر خود قرار داده است. در این میان تغییر فصل از زمستان به بهار نیز شرایط افسردگی فصلی (SAD) که همراه با کاهش سروتونین و افزایش تمایل به کربوهیدرات ها(CCO= وپار قندی) و نیز تمایل به قندها به جهت شرایط استرسی و اینکه سوخت اصلی سیستم عصبی گلوکز می باشد همگی زمینه ساز افزایش دریافت منابع قندی و نیز اضافه وزن را مهیا می سازد. توجه به تعادل و تنوع در دریافت مواد غذایی و نیز زمان بندی غذایی در طی روز و کنترل رفتارهای غذا خوردن و نیز توجه به دریافت صبحانه و کنترل میزان خواب و خوابیدن در ساعت مشخص مشابه روزهای عادی و کاری و نیز دریافت منابع

غذایی B1-B2-B6 و نیز منابع لبنی (تریپتوفان) در شب جهت کمک به خواب و نیز منابع آهن-روی جهت کنترل خلق و خو و دریافت مناسب کربوهیدرات ها به ویژه نوع کمپلکس و حاوی فیبر و عدم ترس از کربوهیدرات ها (Saccharophobia)، همگی از راه کارهای موثر و کمکی در این زمینه می باشد.

#### هادی عطارد

- مسوول دپارتمان تغذیه ورزشی اکادمی ملی المپیک و پارالمپیک